



夕暮れの岩木山 2019年11月26日撮影

鷹揚郷新聞

年の瀬を迎えて 特集
第21号 2019年12月発行

冬季の注意事項あれこれ

インフルエンザについて.....

インフルエンザが流行りだす季節となりました。11月8日に本県で流行入りしたとの発表がありました。インフルエンザは予防接種をしても罹患することがあります。

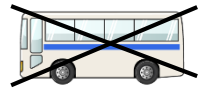
院内もマスク着用期間に入ったので、**外出するとき(病院に来る時)は、必ずマスクを着用**しましょう。特に**バスの中は必須**です。院内でもマスクは外さないでください。

そして、**手洗い**をいつも以上にこまめにすることを心がけましょう。正しい手洗い方法については院内手洗い所に貼ってありますので、再度確認してください。

院内のあちこちに設置されている**ウイルス(速乾性手指消毒薬)も有効**です。1~2プッシュをまんべんなく、“**乾くまで**”手指にすり込みます。手首、指の間、指先も忘れずにすり込みましょう。手洗いとウイルスを両方やる必要はありません。どちらか一方で大丈夫ですが、正しい方法でやらないと効果がないので、正しい方法を意識して行いましょう。



発熱がある場合は、直接病院には来ないで、**まず電話**でご連絡ください。看護師より、その後の動きについて説明があります。病院バスで通院している方も、**バスには乗らず、まず電話!**をお願いします。



家族に罹患者が出た場合は、家の中でもマスクをし、自分に症状がなくても**家族に罹患者が出たことを看護師に伝えてください。**(予防内服の適応となる場合があります)

ノロウイルス感染症もインフルエンザと同時期に、流行りだします。ノロウイルス感染症にも手洗い・マスクは有効です。(吐き気がある場合や吐いた時、下痢をしている時も、**病院バスには乗らず、まず電話!**)

インフルエンザやノロウイルス感染症に罹患した場合、1週間くらいは、通常の時間や場所での透析は行いません。病院の指示に従ってください。

体力が弱っていると、インフルエンザやノロウイルス感染症にかかりやすくなります。**規則正しい生活を心がけて、流行期を元気に乗り切りましょう!!**



0172-87-1221

鷹揚郷弘前病院

外崎さんからバトンを引き継いだ第2透析室看護師の我満みいです。

私事ですが、8月に入籍し、来春には子供が生まれる予定です。とても楽しみです。



その春の前に冬がやってきます。11月の下旬から雪が降る日もあり、寒い時期になりました。この時期になると、風邪やインフルエンザが流行ってきますね。十分な休息、食事と手洗いうがいをしっかりしていきましょう。また、冷えからも風邪につながるの、暖かい服装を心がけて元気に過ごせるよう気をつけましょう。

私も冷え性なので、**身体を温める食べ物**(発酵食品や根菜) **飲み物**(ココア、紅茶、プーアル茶等)に気を使ったり、みつつの**首、首、手首、足首を温めたり**、入浴では38度から40度のお湯に15~20分、**全身ゆっくりつかると**、身体の芯まで温まると聞いたので、実践しています。



皆さんはほかにどのような冷え対策、風邪予防をしていますか。効果的な方法があれば、ぜひ教えて下さい、待ってます。

今回は同期の第1透析室看護師の三浦まなみさんにバトンを渡したいと思います。

◆ 青森県腎臓病患者連絡協議会(略して県腎協)の会長として約20年勤めてこられました **野宮久雄さん**が致死性不整脈により、去る10月20日行年63歳で急逝致しました。謹んでお知らせ申し上げます。

今後の県腎協の運営等につきましては、**12月1日に青森にて役員会を開催し決定しますので、改めてご報告いたします。**

◆ **ぜんじんきょうの冊子** 11月号(NO.296号)に「**患者会って何? どうして必要なの?**」の記事が掲載されております。手元に3冊ほどありますので、ご希望の方は、蒔苗までご連絡ください。

◆ 12月は、下半期(12月~5月)の**患者友の会会員を募集**いたします。玄関の患者会ポストに入会のパンフと振込用紙がありますので、**住所・氏名・電話番号を記入の上、下半期の会費を郵便局にて振り込んで頂ければ 幸いです。** よろしく願いいたします。

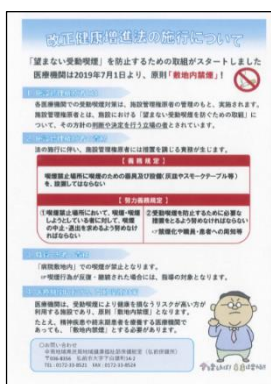
会員募集中心!!

鷹揚郷弘前病院患者友の会 会長 蒔苗 和雄

受動喫煙防止

院内に受動喫煙防止についてのパンフレットを掲示しております。

お時間のある時に今一度ご確認くださいませよう、お願いいたします。



言葉の雑学クイズ (答えは右下に)

A 魚のタラはギリシャ語で何という?

- ①バカヤロウ
②マヌケヤロウ
③トンチンカン



B 中国語で「手紙」とは何のこと?

- ①切手
②ティッシュペーパー
③トイレットペーパー



出展: 雑学しかじか

【編集後記】

初雪は、11月14日でした。上着も厚手のコートが登場、と思いきや、一転して気温が上昇し、暖かい日が出現。令和元年、どんな冬がやってくるのやら。忘年会や、クリスマス、残りの時間を大切に。

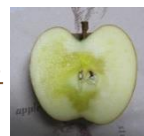
今年も一年ありがとうございました。<m(_)_m>
発行: 鷹揚郷 広報部



ワンポイントアドバイス ~環境整備課より

今の時期、弘前といえばリンゴです。生産量は全国の約20%を占め全国1位です。当院でも作業療法農園でリンゴを栽培しています。

今は晩生種(サンふじ)の収穫の真っ最中で、ねこの手も借りたくらいです。どーぞ環境整備課でも応援に行っています。



蜜入りリンゴ

リンゴといえば「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」という西洋のことわざがあります。習慣的にリンゴを食べると病気になるに医者に診てもらわなければならないという意味です。リンゴには食物繊維(便秘・下痢対策)、リンゴ酸・クエン酸(疲労回復)、ポリフェノール(抗酸化作用)、ビタミンC(美肌・免疫力アップ)などなど、多くの栄養成分が含まれています。皮に含まれる栄養成分も多いので、よく洗って皮ごと食べると良いそうです。(患者のみなさんは主治医によく相談してから食べてください。)



三日月金星リンゴ

ところで、みなさんは「三日月金星」というリンゴをご存知ですか?

これは「金星」というリンゴに袋をかけて育てる際、袋が破れた部分に太陽光が当たって、その部分だけが三日月のような形に赤く色づき、綺麗な模様になります。見た目が良いので贈答用として扱われています。台湾で爆発的な人気があり、今では輸出が多いそう。国内で希少価値のこのりんご、ぜひ探してみてください。



破れた袋

クイズの答え

- A 正解は ① 「バカヤロウ」
ちなみにギリシャ語では食堂のことを「タベルナ」というそう。
B 正解は ③ 「トイレットペーパー」
ちなみに中国語で日本の手紙にあたる言葉は「書信」です。